

Roasted Sweet Potatoes with Apples

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 tablespoon vinegar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon dried thyme
- 2 pounds sweet potatoes, peeled and chopped into ½ inch pieces
- 2 apples, cored and chopped
- 1 bunch scallions, white and green parts, cut into 2 inch pieces

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 400°F. Line a large rimmed baking sheet with foil.

STEP 2: In a large bowl, mix together the oil, vinegar, salt, black pepper, garlic powder and thyme. Add potatoes, apples and scallions and toss to coat.

STEP 3: Place the potatoes, apples and scallions on the baking sheet. Roast until the potatoes are tender, about 30 minutes. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** For added protein, serve with chicken or fish.
- **Did you know?** Sweet potatoes contain vitamin C, potassium and fiber.



Per Serving: 150 Calories | 29g Carbs | 9g Sugar | 5g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 2g Protein | 140mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

له مڼو سره د پاخه شوي خواړه کچالو

غوځله دې وړاندې شي: 8 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



• **معدي پیاوړتیا:** د اضافه پروټینو لپاره یې له چرگ یا ماهي سره وخورئ.

• **ایا تاسو پوهېدئ؟** خواړه کچالو ویتامین سي، پوټاشیم او فایبر لري.



ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 ډوډۍ خوړلو کاشوغې سرکه
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1/4 د چایو کاشوغه د هوږې پورډر
- 1/2 د چایو کاشوغه وچ شوی تایم بوټی
- 2 پونډه خواړه کچالو، پوست شوي او په 1/2 ټوټو کې پرې شوي
- 2 منې، پوست او ټوټې شوي
- 1 دسټې شنو پیازو بیخونه یعنی سپینې او شنې برخې یې چې په 2 انچه ټوټو باندې وېشل شوي وي

لارښوونې

1 ګام: منقل تر 400°F پورې گرم کړئ. د پخولو یا بیکینګ یوه لویه پاڼه د ورق سره وصل کړئ.

2 ګام: په یوه لویه کاسه کې، غوړی، سرکه، مالګه، تور مرچ، د د هوږې پورډر او تایم سره ګډ کړئ. کچالو، منې، او شنه پیاز اضافه کړئ او پرې وایې چوئ چې ویې پوښي.

3 ګام: چالو، منې او پیاز د پخولو پر پاڼه واچوئ. تر هغه وخته پاخه کړئ چې کچالو نرم شي یعنی شاوخوا 30 دقیقې. ګرمې یې وړاندې کړئ یعنی وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 150 کالوري | 29 ګرامه کاربوهایډرېټ | 9 ګرامه بوره | 5 ګرامه فایبر | 3.5 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ)

2 ګرامه پروټین | 140 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ